

Consejos dentales para el regreso a la escuela

Si bien el verano esta en pleno apogeo con mucho tiempo para realizar muchas actividades, nos estamos acercando al comienzo del nuevo año escolar. Este es un buen momento para empezar a considerar las necesidades para la escuela de su hijo. A medida que hace la lista de estas, recuerde incluir las visitas al dentista como parte de las muchas cosas que debe hacer. Según la Asociación Dental Americana, un examen dental es tan importante como cualquier otro examen físico de rutina y vacunas.¹ Además, muchos no saben que la caries dental es una enfermedad infecciosa para la cual no hay vacuna. Las caries afectan a los niños más que cualquier otra enfermedad crónica infecciosa. ^{1.2}

A continuación, algunos consejos útiles para ayudar a crear la lista dental de su hijo:

Cuidado en casa: Asegúrese de incluir un cepillo de dientes para viajes, hilo dental y dentífrico en los útiles escolares para el regreso a clases. El cepillado regular y el uso del hilo dental son necesarios para una buena salud oral y para la prevención de las caries. Cepillarse dos veces al día y el uso del hilo dental es imprescindible, aun para los niños.

Visitar al dentista: Programar una revisión ahora significa evitar la temporada más ocupada al final del verano/principios de otoño y garantiza que su hijo no pierda días de clases. Hable con su dentista sobre los selladores dentales y pregunte si su hijo está recibiendo la cantidad adecuada de flúor. Los selladores y el flúor ayudan a evitar las caries.

Dejar el azúcar: Los helados y las gaseosas son antojos populares especialmente durante el verano, pero cuando se consumen con frecuencia aumentan el riesgo de caries. Reemplace por agua las gaseosas o las bebidas con un alto contenido de azúcar. Fomente alternativas más saludables como las frutas, las verduras crudas o la proteína magra en lugar de las barras de dulce, el helado y otros refrigerios con un alto contenido de azúcar.

Usar un protector bucal: Pueden no ser parte del uniforme deportivo de su hijo, pero ¡son muy buenos! Si su hijo juega algún deporte, verdaderamente vale la pena invertir en protectores bucales. No solamente protegen los dientes, pero también protegen las mejillas, la lengua y la mandíbula.

Para asegurarse que su hijo esté en su mejor forma física y tenga una sonrisa saludable para empezar el nuevo año escolar, no olvide hacer las visitas al dentista parte de su lista de regreso a clases. Estos consejos son también una excelente forma de promover y formar buenos hábitos a una edad temprana en los niños.

Para encontrar un dentista y programar una cita para su hijo, visite la página de United Concordia: <https://www.unitedconcordia.com/find-a-dentist/>

Puede conocer más sobre los beneficios dentales y obtener información de salud oral al inscribirse en *MyDentalBenefits*: www.unitedconcordia.com

Referencias:

¹Back-to-school checkup; Journal of the American Dental Association; 2004.

²Children's Oral Health; Centers for Disease Control; November, 2014.